

体育学科核心素养视野下中学田径教学改革探析

谢智勇

湖南工业大学体育学院, 中国·湖南 株洲 412007

摘要: 体育核心素养是指体育能力、体育与健康知识、体育道德等综合素质和修养。在解决问题的过程中, 当一个人面对复杂而不确定的体育活动、竞赛或现实生活情境时, 通过多年的体育教育而形成的。论文采用文献资料法和逻辑分析的法来对体育学科核心素养视野下的中学田径教学改革进行探析。研究认为, 田径教学为发展学生运动能力、培养健康行为和树立良好品德做出重要贡献, 但在中学田径教学中也存在教学内容单一、教学理念存在错误、体育教学资源不足的问题。针对以上问题, 论文提出以下建议: 转变理念, 科学组织课堂; 优选方法, 发展核心素养; 资源整合, 提升教师专业水平。以期为我国中学体育课程教学改革和学科核心素养的提升提供参考。

关键词: 核心素养; 田径教学; 中学体育

Exploring the Reform of Track and Field Teaching in Middle Schools from the Perspective of Core Competencies in Physical Education

Zhiyong Xie

School of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412007, China

Abstract: Core sports literacy refers to comprehensive qualities and cultivation such as sports ability, knowledge of sports and health, and sports ethics. In the process of solving problems, it is formed through years of physical education when a person faces complex and uncertain sports activities, competitions, or real-life situations. The paper adopts the methods of literature review and logical analysis to explore the reform of middle school track and field teaching from the perspective of core competencies in physical education. Research suggests that track and field teaching makes important contributions to developing students' athletic abilities, cultivating healthy behaviors, and establishing good morals. However, there are also problems with single teaching content, incorrect teaching concepts, and insufficient physical education resources in middle school track and field teaching. In response to the above issues, the paper proposes the following suggestions: change the concept and organize the classroom scientifically; optimize methods and develop core competencies; resource integration to enhance the professional level of teachers. In order to provide reference for the reform of physical education curriculum and the improvement of core subject literacy in Chinese middle schools.

Keywords: core competencies; track and field teaching; middle school physical education

0 前言

目前, 在中华民族伟大复兴的进程中, 教育改革已经进入了一个关键时期, 它正在由改革的规模大到力度强的变革, 在这种转型时期, 培养学生的核心素养是一项非常重要的工作。随着《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》在 2014 年发布, 以及《普通高中体育与健康课程标准》在 2020 年发布, 说明了在中国教育改革中, 提高中小学生的核心素养已经成为重中之重。作为“体育之母”, 田径运动是学校体育教育不可或缺的一部分, 新时代提出新的要求, 在学校的田径运动教学中, 应该把提升学生的体育学科核心素养作为重点, 来提高其综合素质, 培养更全面的人才。然而, 现实中的学校田径教育仍存在着不少问题。因此, 论文基于中小学核心素养视野下, 以中学田径教学为例, 在此基础上, 分析田径教学在发展学生核心素养的意义, 并

提出相应的建议。

1 体育学科核心素养概要与政策落实

1.1 概念及构成

学科核心素养包含了学生应具备的诸多能力和道德品质, 要培养一名学生的学科核心素养, 不能只靠一门学科, 还需多个学科的融合。而体育核心素养是指体育能力、体育与健康知识、体育道德等综合素质和修养。在解决问题的过程中, 当一个人面对复杂而不确定的体育活动、竞赛或现实生活情境时, 通过多年的体育教育而形成的^[1]。体育学科核心素养由运动能力、健康行为、体育品德这三个维度构成, 三个维度中又包含了九个基本要点, 分别为提高认知、运用技能、发展体能、锻炼习惯、身心和谐、适应能力、体育道德、体育精神、体育品格^[2]。核心素养的构成中包括了知识和技能, 其中也有先天因素, 但更多的是由后天习得而成,

一个人的核心素养会影响着一个人的一生,如高楼大厦地基一般,虽然表面上看不到,但决定着这栋楼的高度和稳定程度^[3]。

1.2 核心素养政策落实

根据《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》,学生发展核心素养的各个要素应在相应学科进行具体实践。体育学科肩负着培养学生体育核心素养的使命,以促进学生在体育领域中的发展,体育学科要着重培养学生的综合素质,要让他们掌握基本的运动技能,以及其他基本体育学科素养,因此田径运动教学要以培养学生的体育核心素养为目标。在体育学科教学中,包含各种不同的运动项目,在课程的设置上,要对学生的核心素养进行细化和分解,每一项体育运动都具有各自的特点,且对学生的体育核心素养的发展具有特殊的意义。例如,篮球、足球、排球等团体球类项目对学生的团队精神有很好的培养作用,而体操、游泳等项目对学生的运动能力的提高有很大的帮助。田径作为一个体育大类,是中国中学的体育教学中的一个重要组成部分,它在学校体育教育中起到了很大的作用,对提高学生的体育学科核心素养做出了重要贡献。

2 中学田径教学对培养学生体育学科核心素养的作用

2.1 田径的内涵与价值

田径运动有着丰富的内涵,是体育运动主要项目之一,人们通常把以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫做“径赛”,把以远度和高度计算成绩的跳跃和投掷项目叫做“田赛”。“田赛”和“径赛”共同组成田径运动^[4]。田径运动是由众多其他小项目组成,这就是田径运动与其他项目不同的地方,也是田径运动所具有的特殊作用和价值所在。田径运动中的各个项目在增强人体各种机能,增强体质方面都有显著效果。田径包含着许多其他项目,从而使它区别于其他运动的结构和属性,让它拥有了独特的功能与价值。田径运动的不同项目对提高身体的各项机能和身体健康水平有明显作用:短跑是一种人体缺少氧气的情况下,进行的一种持续且高强度的运动,它可以锻炼肌肉的力量,增强肌肉的爆发力,从而提高人体的无氧水平;长跑运动可以加强身体的新陈代谢,增强心肺功能,提高身体的有氧水平;跳跃类运动是一种在短时间内、高强度的肌肉克服阻力的运动,经常进行一些跳跃类运动,可以增强人体的神经募集度和肌肉的灵敏性,从而提高机体的反应能力和跳跃能力^[5];投掷是一种展示身体力量的体育运动,它可以提高人的肌肉爆发力,提高协调能力,提高肌肉的柔韧性。

此外,田径运动除其自身最基本的健身价值之外,还具有教育与竞赛的价值。再者,田径运动除了他本身最基础的健身价值外,还有它的教育价值和竞技价值。在比赛或者田径运动的过程中,人在一定条件下会受到胜负欲的驱使,

他们会尽全力发挥自己的实力,克服一切困难来达到自己的目标^[6]。而这一过程会增强个体的心理素质和培养人不服输、不怕吃苦的意志品质。

2.2 田径教学对培养学生体育学科核心素养的贡献

在田径中,每一项运动项目都有自己独特的功能,可以担负起学生体育学科核心素养的任务,这对于提高学生的运动能力,在体育教学中,要注意培养学生良好的体育品德,养成良好的行为习惯。体育学科核心素养的中心内容是培养学生的运动能力,同时也是学习运动技术的先决条件。田径运动被称为“体育之母”,在提高身体素质和发展运动能力上起着奠基的作用,表现在以下三个方面①提高认知能力。目前,人们认为,锻炼与脑的认知水平呈正相关,体育运动对脑的发展起到了很大的作用,“运动是最佳健脑丸”^[7]。在田径运动中,一些项目可以锻炼大脑协调控制能力和四肢平衡能力,能有效的提高学生的认知能力。②发展运动能力。田径项目不受标准限制,定期开展田径运动训练,可提高人体行走、跑、跳、投等基本运动技能;提高机体对外部环境的适应性;可以开发肌肉力量,弹跳,速度,灵敏度等身体素质。因此,进行田径运动是提升自身综合素质和运动能力的有效途径^[8]。③培养锻炼习惯。在应试教育和各种电子产品风行的情况下,学生学习压力较大,经常通过看电视、打游戏、玩手机来进行所谓的“释放压力”,但这种方式损害了青少年的身心健康,也不利于培养良好的锻炼习惯。体育学科核心素养中的健康行为主要是通过体育锻炼和体育学习,培养学生良好的锻炼习惯和锻炼意识。通过对田径的学习,锻炼必备的协调、平衡能力,为进行其他运动打下良好的身体基础,并养成良好的锻炼习惯,有利于树立终身体育的意识。

3 基于体育学科核心素养的中小学田径教学改革思路

由于各种原因,现如今中小学田径教学逐渐被边缘化,教学内容简单化,大多数学校的田径课教学内容就是队列、广播体操、跑步。而在径赛技术动作教学和田赛技术运动教学过程中,多数体育教师进行的是一种笼统式教学法,将田赛和径赛混为一谈,甚至不进行各项运动的技术动作教学,致使许多学生对田径的概念模糊不清。再者就是学校体育资源问题,包括体育师资和各种运动器材的不足,加之有些器材年久失修,这也导致了在学校中,很难进行田径运动教学,进而导致大多数学校都不能完成教学大纲中所规定的教材内容涵盖,很难将田径运动教学在对体育学科核心素养进行培养的过程所起到的作用发挥出来。发展学科核心素养是学校学生培育的重点,由于提出时间较短,围绕核心素养的课程、教学与评价的研究等都还处于探索期,因此论文仅从教学现状、教学内容的组织、教学方法的应用等方面,对以体育学科核心素养为基础的中学田径教学改革进行了

一些探讨^[9]。

3.1 转变观念，科学组织课堂

要想改变田径教学首先就转变田径教学的理念和学生田径一些错误的观念，在教学中，应加强对各种田径项目的了解，改变学生在田径教学中存在的一些误区。以学生为目的的田径课教学内容是培养学生核心素养的强有力的抓手，而更为科学的内容组织在学生与教学内容间起到了重要的承上启下的作用^[10]。田径教学授课对象都是青少年，青少年正处于身心发展的黄金时期，所以在组织田径教学时要有针对性，遵循青少年的身心发展规律，从学生客观情况出发，以此作为教学实践的出发点。教学内容的呈现上，田径教学内容单一，体现的是学校忽视了田径教学发展的重要性，因此大多数的中学在田径教学内容的安排上都显得单调、枯燥，教学内容缺乏趣味性和创新性，使得学生无法对田径运动产生兴趣。学校并没有深入探究田径教学对学生身心发展的重要性，因此在对学生和学校的实际情况有充分的了解之后，教师应该对田径教学的课程与内容进行合理的设计，提高课程的丰富性和多样性。

3.2 优选方法，发展核心素养

课程内容的选取与组织为达到课程目的创造了可能，而合适的教学方法与手段则是将这些可能转化为现实的重要方式。目前就体育教育而言，其目的是为了发展学生体育学科核心素养，田径教学作为体育教学的重要组成部分也是如此。所以，为了达到教学目的，应选取有利于培养体育学科核心素养的田径运动教学方法。教师在选择教学方法时，要结合青少年身心发展的特点及田径运动本身的特殊性，选择适宜的教学方法。田径这一大类包括了有四十多种运动项目，每个项目都有其独特性和锻炼价值。在选择田径教学内容时，应围绕体育学科核心素养，选择对提升学生运动能力、养成健康行为和良好体育品格有帮助的教学内容，使学生的体育学科核心素养得到更好的发展。

3.3 资源整合，提升教师专业水平

体育资源的欠缺，是阻碍学校田径教学高质量发展的一大因素，政府部门应加大对中小学体育经费的投入。在政府拨款增添器材场地的同时，学校也应整合校内体育资源，利用学校周边环境，因地制宜，修旧利废，逐步完善校内体育设施以满足体育教学的需要。体育教师的整体教学水平可以提高田径教学的质量，因此学校要强化体育教师在田径方面的专业能力，重视将教学理论知识和教学实践联系起来，

积极推进和发展田径运动，为田径教学改革奠定基础。教师在提升自身专业能力的同时，也要注重发展创新能力，在教学理论的指导下，发现教学问题并解决，不断的创新教学方法，增加与学生在课堂内的互动，因材施教，调动学生参与田径教学的积极性。

4 结语

从当前的情况来看，中学田径运动的教学内容单一、教学方法较为敷衍和死板，忽略了田径运动教学对于培养学生体育学科核心素养的重要性。体育是培养学生核心素养的重要内容，而田径运动的教学又是体育学科教育中不可缺少的一环，所以在教育界，人们越来越认识到了体育的教育价值，而体育在培养学生的核心素养中所起到的作用也越来越明显。因此，在中小学的教学实践中，应不断地探索有助于发展体育学科核心素养的运动项目，优化其教学要素，发挥其价值功能，促进中国学生核心素养的提升。

参考文献：

- [1] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[M].北京:人民教育出版社,2018.
- [2] 刘世磊,黄彦军.学科核心素养视野下中小学体操教学改革探析[J].西安体育学报,2021,38(2):252-256.
- [3] 刘世磊,黄彦军.学科核心素养视野下中小学体操教学改革探析[J].西安体育学院学报,2021,38(2):252-256.
- [4] 田径.全国体育学院教材委员会审定[M].人民体育出版社,1989.
- [5] 崔晓霞.论田径运动功能及其相互关系[J].上海体育学院学报,2003(5):57-58.
- [6] 王正.普通高校田径运动教学问题及对策研究[J].教育研究与实验,2009(S1):80-82.
- [7] 董进霞,钟秉枢,布鲁斯·维科斯乐.大脑可塑性和儿童认知能力研究进展对我国学校体育改革的启示[J].体育与科学,2014,35(6):101-105.
- [8] 杨泳明.胶东沿海地区农村中小学田径教学的现状与发展对策的研究[J].体育学刊,2000(4):106-108.
- [9] 肖紫仪,熊文,王辉.辨误与厘正:体育素养、体育学科核心素养在我国学校体育的引入与应用审视[J].武汉体育学院学报,2022,56(6):93-100.
- [10] 邵伟德,李红叶,齐静,等.体育学科核心素养与体育教学目标对接的方式、困境与策略[J].体育学刊,2020,27(6):90-96.

作者简介: 谢智勇(1999-),男,中国湖南长沙人。